

Dhibiti Hisia Zako Zisizofaa

1 TAMBUA HISIA

Ni hisia gani ambayo ni ngumu kwako kudhibiti?



HASIRA

WIVU

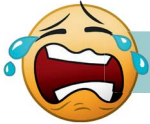
KINYONGO



MAHANGAIKO

HOFU

WASIWASI



KUVUNJIKA MOYO

MTAZAMO USIOFAA

HUZUNI



NYINGINE:

2 TAMBUA KINACHOIBUA HISIA HIZO

Ni hali zipi zinazofanya iwe vigumu kabisa kwako kukabiliiana na hisia uliyotia alama?

“Ili kudhibiti hisia zangu, mimi hujaribu kufikiria kwa uangalifu kuhusu jambo hilo. Ninajiuliza maswali kama vile, ‘Kwa sasa nina hisia gani? Kwa nini ninahisi hivi? Je, nina sababu ya kuhisi hivi? Je, nimepita kiasi? Kweli hali hii ni mbaya sana kadiri ninavyofikiri? Ningejisije ikiwa mtu mwingine angetenda kama ninavyotenda sasa? Yehova anataka nifanye nini katika hali hii?’ Kufikiria kwa njia hiyo kunaepusha mawazo yangu yasiwe mabaya.”—Olivia.

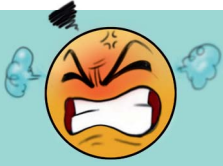
3 ANDIKA UPYA HATI

Toa mfano wa wakati ulipolemewa na hisia hiyo.

Ungeweza kufanya jambo gani ambalo lingebadili matokeo ya hali uliyoeleza hapo juu?

4 CHAGUA ANDIKO

Ni andiko gani kati ya haya yaliyo hapa chini linaloweza kukusaidia kudhibiti hisia zako?



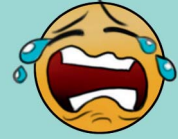
HASIRA, WIVU, AU KINYONGO

- Methali 14:29** “Mtu asiye-kasirika upesi ana utambuzi mwingi, lakini asiye na subira hudhahirisha upumbavu.”
- Methali 29:11** “Mtu mpu- mbavu humwaga hisia zake zote, lakini mwenye hekima huzizuia kwa utulivu.”
- Methali 29:22** “Mtu ana- yekasirika upesi huchochea ugomvi; yeyote aliye mwepesi wa ghadhabu hufanya ma- kosa mengi.”
- Waefeso 4:31, 32** “Acheni kabisa kila aina ya chuki ye- nye uhasama, hasira, gha- dhabu, kufoka, matusi, na mambo yote yanayodhuru. Bali mtendeane kwa fadhili, huruma nyororo, mkisame- heana kwa hiari kama vile Mungu alivyowasamehe ninyi kwa hiari kupitia Kristo.”
- Yakobo 1:19, 20** “Kila mtu lazima awe mwepesi wa kusi- kia, si mwepesi wa kusema, si mwepesi wa hasira, kwa maana hasira ya mwanadamu haitokezi uadilifu wa Mungu.”



MAHANGAIKO, HOFU, AU WASIWASI

- Isaya 41:10** “Usihangaikie, kwa maana mimi ni Mungu wako. Nitakutia nguvu, naam, nitakusaidia, nitakushi- ka kwelikweli kwa mkono wa- ngu wa kuume wa uadilifu.”
- Mathayo 6:34** “Msihangaikie kamwe kuhusu kesho, kwa maana kesho itakuwa na ma- hangaiko yake yenyewe. Kila siku ina matatizo yake ya ku- tosha.”
- Wafilipi 4:6, 7** “Msihangaikie kuhusiana na jambo lolote, bali katika kila jambo kwa sala na dua pamoja na kutoa shukrani, mjulisheni Mungu maombi yenu; na amani ya Mungu inayozidi uelewaji wote itailinda mioyo yenu na nguvu zenu za akili kupitia Kristo Yesu.”
- 1 Petro 5:7** ‘Tupeni maha- ngaiko yenu yote juu ya Ye- hova, kwa sababu yeye ana- wajali ninyi.’



KUVUNJIKA MOYO, MTAZAMO USIOFAA, AU HUZUNI

- Zaburi 34:18** “Yehova yuko karibu na wale waliovunjika moyo; huwaokoa waliopo- ndeka roho.”
- Zaburi 46:1** “Mungu ni ki- mbilio letu na nguvu zetu, msaada unaopatikana kwa urahisi nyakati za taabu.”
- Ufunuo 21:4** “[Yehova] ata- futa kila chozi kutoka katika macho yao, na kifo hakitaku- wapo tena, wala maombole- zo wala kilio wala maumivu hayatakuwapo tena. Mambo ya zamani yamepitilia mbali.”

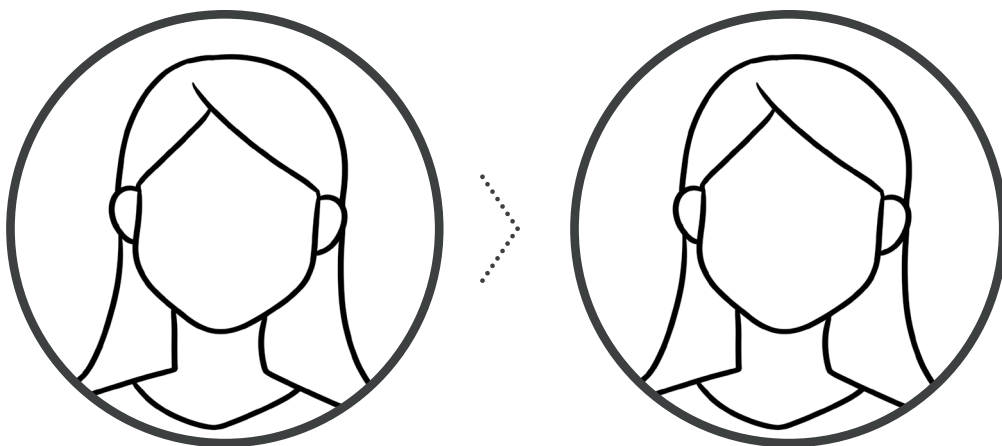
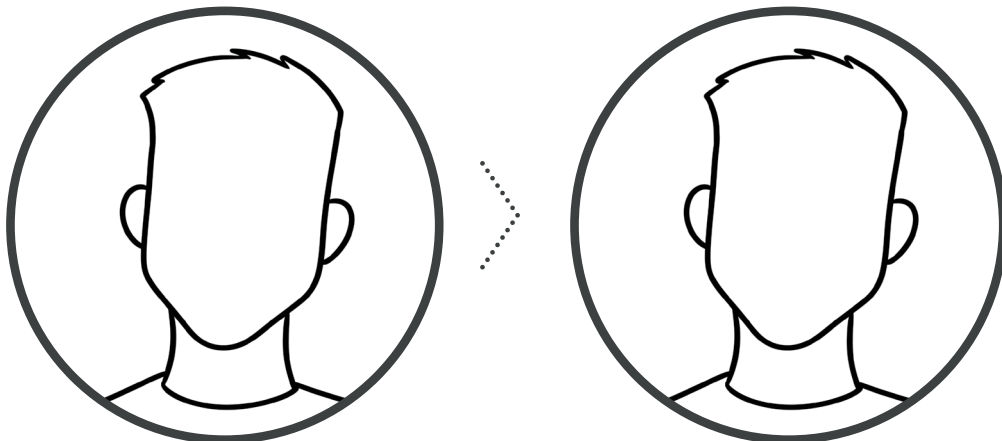
KWA AJILI YA:

(Andika hisia hususa ambayo haija- tajwa hapo juu.)

Ni andiko au maandiko gani ambayo yanaweza kuku- saidia kukabiliana na hisia ambayo umeandika?

5 JIWEKEE LENGU

Kwanza, chora uso unaowakilisha hisia ambayo ni ngumu kuidhibiti. Kisha, chora uso unaowakilisha hisia ambayo ungependa kuwa nayo.



Halafu, eleza hatua utakazochukua ili kufikia malengo yako.

Wakati ujao nikihisi hivi:



Badala ya kufanya:



Nita . . . :

